



Avaliação do consumo alimentar e da composição corporal de jogadores da base de um time de futebol de campo do interior do Rio Grande do Sul

ANDRESSA SOUZA HILLA¹; PAMELA SILVA VITÓRIA SALERNO²;
ALESSANDRA DOUMID BORGES PRETTO³

¹ Universidade Federal de Pelotas - andressa.hilla@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas - pamnutri@yahoo.com.br

³ Universidade Federal de Pelotas - alidoumid@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O futebol é a modalidade esportiva mais conhecida no mundo, com a prática esportiva contínua associada à ritmos e cargas de treinamento intensos, é essencial que atletas adolescentes necessitem de uma maior atenção à alimentação. A dieta deve estar em equilíbrio suprindo as necessidades nutricionais de macronutrientes e micronutrientes (GONÇALVES et al., 2015), para que haja uma melhora da performance atlética, composição corporal, diminuição de efeitos negativos do esporte, retardando lesões e preservando a saúde (FERIGOLLO et al., 2017).

Quanto ao consumo de macronutrientes, a adequação da ingestão de proteínas é relevante, pois são nutrientes responsáveis pela recuperação e reparo muscular, já os lipídeos servem como fonte de energia, participam de diversos processos celulares, síntese de hormônios esteroidais. Os carboidratos são as fontes de energia mais importante para o atleta, importantes para reposição e manutenção dos estoques de glicogênio muscular e hepático, mantendo os níveis de glicemia durante os jogos (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015).

Em relação à composição corporal, todas as posições em campo possuem um elevado gasto energético nos treinamentos e competições, por isso a importância de manter um aporte de calorias adequadas, visto que uma má alimentação pode gerar alterações na composição corporal, maior fadiga, diminuição da força e da resistência (HAHN; BENETTI, 2019).

Diante do exposto fica evidente a importância de avaliar atletas de futebol quanto a composição corporal e consumo alimentar, para que desta forma intervenções nutricionais sejam realizadas afim de garantir saúde, melhora da performance e desempenho físico. Este estudo objetivou avaliar o consumo alimentar e a composição corporal de jogadores da base de um time de futebol de campo do interior do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal descritivo, com dados secundários provenientes de uma pesquisa com jogadores da categoria de base de um time de futebol de campo do Município de Pelotas/RS. Foram envolvidos de modo intencional, devido à vínculo institucional previamente estabelecido, 24 atletas, sendo estes da categoria sub-20. Como critérios de inclusão foram adotados: o atleta deveria estar incluso no grupo de atletas há, no mínimo, 3 meses ininterruptos; possuir assiduidade superior de 85% nos treinos do mês prévio à intervenção; idade entre 17 e 20 anos e como critérios de exclusão: não assinar o



termo de consentimento livre e esclarecido ou o termo de assentimento livre e esclarecido.

Após o consentimento e a confirmação dos critérios de inclusão, foram realizadas as aferições de medidas antropométricas de massa corporal, estatura, circunferência da cintura, circunferência da panturrilha, circunferência do quadril, dobras cutâneas (tricipital, subescapular, bicipital, axilar média, supra ilíaca, coxa e abdominal) e, foi aplicado um questionário sobre o consumo alimentar e recordatório de 24 horas. As entrevistas foram realizadas dentro do centro de treinamento do clube, em três dias subsequentes pela equipe de entrevistadores, na qual foi composta por alunos do curso de Nutrição da UFPEL, previamente capacitados.

O consumo alimentar foi verificado através do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) que contempla marcadores construídos com base no Guia Alimentar Para a População Brasileira. Para a análise do consumo alimentar foi utilizado o programa Dietbox, onde foi calculado a ingestão calórica, a ingestão de macronutrientes, micronutrientes e fibras consumidas diariamente por cada atleta. Para verificar a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. O nível de significância estatística adotado foi de $\alpha = 0,05$ e, para todas as análises, houve a utilização do pacote estatístico SPSS 20.0.

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal de Pelotas (parecer registrado sob o protocolo 3.536.069).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade dos 19 jogadores avaliados variou entre 16 e 19 anos. O IMC variou entre 20,5 a 26,8 kg/m² com média de 23,5 kg/m². A média da circunferência da cintura foi 77,5 cm. A circunferência da panturrilha variou de 33 cm a 48 cm, já o índice razão cintura/quadril apresentou uma média de 0,9 cm. O percentual de gordura corporal possuiu uma média de 8,3 \pm 2,0%.

Em relação a avaliação antropométrica, os resultados demonstram que os atletas estão incluídos em padrões de normalidade para jogadores de futebol. Valores próximos de estatura, peso, IMC, circunferência da cintura e circunferência do quadril foram encontrados no estudo de SANTOS; BARBOZA; PEREIRA (2018) realizado com jogadores de futebol de campo com idade entre 19 a 25 anos.

A composição corporal é de extrema importância para o esporte, está diretamente ligada ao rendimento do atleta e à aptidão física. A média do percentual de gordura corporal dos jogadores apresentou-se em 8,3%, considerado ideal para jogadores de futebol, valores próximos ao encontrados por THOMAZ; NAVARRO (2010). No estudo de HAHN; BENETTI (2019), encontraram a média de 10,49% de gordura corporal. A média de percentual de gordura corporal em diversas pesquisas pode variar de 5 a 12%, sendo que essa diferença pode se dar pelos diversos métodos adotados para se obter a variável (FERIGOLLO et al., 2017).

Em relação às recomendações energéticas, 20 atletas (83,3%) apresentaram consumo insuficiente (< 3500 kcal). A quantidade de carboidratos consumida g/kg/dia avaliado em 19 atletas, demonstrou consumo insuficiente (< 7 g/kg/dia) entre 16 atletas (84,2%), proteínas g/kg/dia mostrou-se insuficiente (< 1,4 g/kg/dia) por 9 atletas (47,4%) e acima do recomendado (> 1,7 g/kg/dia) 8 atletas (42,1%) e lipídeos g/kg/dia, 16 atletas (84,2%) possuiu consumo adequado (20 a 30%). O % de carboidratos avaliado em 24 atletas também demonstrou consumo insuficiente (< 60%) por 22 atletas (91,7%). O % de proteínas consumido mostrou-



se acima do recomendado ($> 15\%$) entre 22 atletas (91,7%), assim como o consumo de lipídeos ($> 30\%$), em 16 atletas (66,7%).

Em relação aos macronutrientes, os atletas consomem quantidades de carboidratos abaixo do recomendado, corroborando com o estudo de PEZZI; SCHNEIDER (2010) e SEABRA et al. (2011). Quando se considera o consumo de carboidratos relativo à massa corporal, a ISSN (2018) preconiza de 5 a 8 g/kg/d, visando otimizar a recuperação muscular. Quando analisado o percentual de proteínas consumido, observou-se excesso em quase toda a amostra, corroborando com dados do estudo de JACOMINI et al. (2017) realizado com 20 jogadores. Comparado com dados do estudo de NUNES; JESUS (2010), igualmente ocorre um aumento do consumo de proteínas. Apesar das proteínas serem importantes na reparação de tecidos, o consumo excessivo não fornece benefício adicional na massa ou força muscular (FONSECA, 2012). Quanto aos lipídeos, após os carboidratos, são as principais fontes de energia. Em uma dieta, deve conter entre 20 a 30% das calorias diárias provenientes de lipídeos (ISSN, 2018), porém no presente estudo mais da metade da amostra possui um consumo acima do recomendado, diferente do encontrado no estudo de BRANT (2011) com 18 atletas de futebol de campo em que a média do consumo lipídico foi de 26,45%, e no estudo de GONÇALVES et al. (2015) onde 12 atletas participaram a média foi de 25,3%.

4. CONCLUSÕES

Os atletas apresentaram a composição corporal compatíveis com a modalidade esportiva praticada, porém quando observado o consumo alimentar, pode-se evidenciar um consumo energético e glicídico negativo e um maior consumo proteico e lipídico. Dessa forma, é essencial que os jogadores de futebol tenham um acompanhamento nutricional, afim de adequar os nutrientes, praticar hábitos alimentares saudáveis e contribuir para a promoção da saúde e desempenho atlético.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2015. 3ª edição.

BRANT, A.C.A. Análise de ingestão alimentar pré-jogo em atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.3, n.8, p.142-150, 2011.

FERIGOLLO, A.; ZANCAN, T.C.; CEZARO, J.C.; CENI, G.C. Perfil antropométrico e dietético de jogadores de futebol profissional do noroeste do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.11, n.64, p.467–476, 2017.

FONSECA, S.I. Análise da ingestão de macronutrientes em jogadores do profissional B da Sociedade Esportiva Palmeiras. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.4, n.13, p.175-181, 2012.



GONÇALVES, L.S.; DE SOUZA, E.B.; DE OLIVEIRA, E.P.; BURINI, R.C. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.9, n.5, p.587-596, 2015.

HAHN, P.R.; BENETTI, F. Avaliação antropométrica e do consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.13, n.82, p.879-887, 2019.

Jacomini, E.; Linck, M.R.G.; Kirsten, V.R.; Dallepiane, L.B.; Ceni, G.C. Perfil antropométrico e ingestão alimentar de jogadores de futebol de Palmeira das Missões – RS, conforme posição em campo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 995-1103.

Kerksick, C.M; Wilborn, C.D; Roberts, M.D; Ryan, A.S; Kleiner, S.M; Jager, R; Collins, R; Cooke, M; Davis, J.N; Galvan, E; Greenwood, M; Lowery, L.M; Wildman, R; Antonio, J; Kreider, R.B. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **J Int Soc Sports Nutr**. Vol. 15. Num. 38. 2018.

NUNES, M.L.; JESUS, N.M.L. Aspectos nutricionais e alimentares de jogadores adolescentes de futebol de um clube esportivo de Caxias do Sul – RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.4, n.22, p.314-323, 2010.

PEZZI, F.; SHNEIDER, C.D. Ingestão energética e de macronutrientes em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.4, n.22, p. 324-329, 2010.

SANTOS, A.F.L.; BARBOZA, C.Q.S.; PEREIRA, R.S.A. Consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores profissionais de futebol. **Revista Interdisciplinar: Centro Universitário Uninovafapi**. Teresina - Piauí, v.11, n.2, p.70-78, 2018.

SEABRA, M.P.; LIBERALI, R.; MACIEL, R.; NAVARRO, F. Perfil antropométrico, bioquímico e nutricional de jogadores de futebol profissional de um time da cidade de Salvador- Bahia. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. São Paulo, v.3, n.9, p.221-228, 2011.

THOMAZ, T.R.; NAVARRO, F. Alteração da composição corporal de futebolistas profissionais de um clube participante do brasileiro da serie D 2010. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. São Paulo, v.2, n.5, p.82-87, 2010.